

## Rezept

# Fruchtiger Avocado-Garnelen-Cocktail

Ein Rezept von Fruchtiger Avocado-Garnelen-Cocktail, am 29.03.2023

## Zutaten

<b>1</b> reife Avocado	<b>1 TL</b> frisch gepresster Zitronensaft
<b>100 g</b> Sahne-Joghurt	<b>100 g</b> gegarte geschälte Cocktail-Garnelen
<b>1</b> Mandarine	Salz
Pfeffer	Chilipulver
<b>1</b> Stängel Minze	<b>1 Handvoll</b> junger Spinat

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 380 kcal

## Zubereitung

1. Die Avocado halbieren und den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben, in kleine Würfel schneiden und sofort mit dem Zitronensaft mischen. Gut die Hälfte davon mit dem Joghurt fein pürieren.
2. Die Garnelen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Die Mandarine schälen, in Spalten teilen, diese in kleine Stückchen schneiden. Beides mit den Avocadowürfeln unter die Joghurtmasse rühren. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Chilipulver würzen.
3. Die Minze waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Den Spinat waschen, verlesen und trocken tupfen oder schleudern. Beides unter den Garnelencocktail heben und in die Avocadohälften füllen. Fein dazu: krosser lauwarmer Toast, der in mundgerechte Dreiecke geschnitten wird – wer mag, kann auch mit einem Plätzchenausstecher Herzen ausstechen.